

คู่มือ

การดูแลฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนมุสลิม สำหรับผู้บำเพ็ญประโยชน์



จัดทำโดย

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

• สารบัญ •

	หน้า
บทนำ อิสลามกับผู้สูงอายุ	7
ธรรมชาติของผู้สูงอายุ	7
มุมมองของอิสลามต่อผู้สูงอายุ	9
บทที่ 1 ภาวะสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงตามปกติในผู้สูงอายุ	23
ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ	23
การเปลี่ยนแปลงตามปกติในผู้สูงอายุ	25
บทที่ 2 การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ	27
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	27
แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการช่วยเหลือผู้สูงอายุ	28
การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ	31
1. การรักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ	31
2. การดูแลรักษาฟัน/ช่องปากในผู้สูงอายุ	32
3. การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	34
4. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	38
5. การดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ	44
6. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ	46
7. การตรวจสุขภาพประจำปี	50
บทที่ 3 การดูแลรักษาและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ	51
โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	51
1. โรคเบาหวาน	51
2. โรคความดันโลหิตสูง	54
3. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	55
4. โรคหลอดเลือดสมอง	58
5. โรคไตเรื้อรังและไตวาย	59
6. โรคข้อเข่าเสื่อม	60
7. โรคมะเร็ง	62
8. โรคดื้อกระฉก	67

	หน้า
9. โรคสมองเสื่อม	68
10. โรคอัลไซเมอร์	69
11. โรคซึมเศร้า	71
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	72
1. ภาวะไขมันในเลือดสูง	72
2. ปัญหาเวียนศีรษะ	73
3. อาการปวดหลัง	75
4. อาการปวดคอ	77
5. การหกล้ม	78
6. ภาวะกลืนปัสสาวะไม่อยู่	79
7. อาการหูตึง	80
8. ความวิตกกังวล	80
9. อาการนอนไม่หลับ	81
10. อาการระแวง	82
11. อาการความจำเสื่อม	82
12. การเฝ้าระวังในผู้สูงอายุ	82
บทที่ 4 แนวทางการดูแลในวาระสุดท้ายของชีวิต	91
ความเจ็บป่วยในทัศนะอิสลาม	91
ผู้ป่วยภาวะใกล้ตาย	94
สิทธิรักษาของภาวะใกล้ตาย	94
ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้ป่วยเมื่อถึงวาระสุดท้าย	96
แนวทางการดูแลผู้ป่วยมุสลิมระยะสุดท้าย	98
ภาคผนวก	101
เครื่องมือประเมินสมรรถภาพในเชิงปฏิบัติ ดัชนีบาร์เธล เอดีแอล(Barthel ADL Index)	102
แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	104
แบบทดสอบภาวะทางอารมณ์	106
แบบทดสอบความเครียด	107
คู่มือสำรวจอารมณ์ซึมเศร้าด้วยตนเอง	110
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	111
คณะทำงาน	116